Rok VI. Nr. 12.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA PLAC KAPITULNY L. 7.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

GRUDZIEŃ 1886

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Wspomnienie
Jana Dobrzańskiego

przez

A. G.

(Ciąg dalszy).

Wspomnieliśmy już, że protekcja Wasilewskiego była dla Dobrzańskiego korzystną nie tylko pod względem materjalnym. Korzyści moralne były o wiele większe. Stary marszałek był gorącym patryjotą polskim, prawość jego budziła szacunek nawet w nieprzyjaciołach. Wśród największej, gwałtownej germanizacji i ucisku narodowości polskiej, dom jego był ogniskiem polskości. Prześladowani przez policję patryjoci, przybywający z zagranicy emigranci, znajdowali w nim przytułek i zasłonę.

Tylko cnotliwi, światli i dla Polski pracujący przestępowali gościnny próg domu Wasilewskich. Kto w nim bywał, już przez to samo, że był przyjęty, nabierał prawa do publicznego zaufania. Marszałek zapraszał do siebie autorów, uczonych, artystów i obywateli znanych zaszczytnie z prac dla dobra publicznego. Były to nieraz świetne towarzyskie zgromadzenia, na których bywały i panie odznaczające się wykształceniem i cnotą.

Gościnna marszałkowa, również światła i zacna jak jej mąż, a szczególniej też ich córka Felicja, która następnie zasłynęła jako utalentowana autorka i przewodnicząca najlepszego zakładu wychowawczego panien we Lwowie, były ozdobą tych zgromadzeń.

Z młodzieży bywali na nie zapraszani ci wszyscy, co obdarzeni zdolnościami, pilnością i dobrem prowadzeniem zapowiadali w przyszłości pożytecznych pracowników lub bojowników Ojczyzny. Przysłuchując się rozmowom znakomitych patryjotów, wyrabiali w sobie pojęcia obowiązków obywatelskich; dowiadywali się tego, czego ich nie uczono w niemieckich szkołach, o przyszłości własnego narodu, o pracach podejmowanych w obronie narodowości, o walkach i bojach i zachęcali się do prac i bojów podobnych. Kształcący więc wpływ salonu Wasilewskich na społeczeństwo lwowskie był niezaprzeczony. Jan Dobrzański zawdzięcza mu swoje wykształcenie patryjotyczne, w nim się przygotował i wyrobił na sługę narodowego.

Lwów posiadał inne jeszcze tego rodzaju ogniska narodowego życia, nadające ton opinii publicznej, lecz żadne nie wywierało tak rozległego wpływu jak dom Wasilewskich. Pomiędzy niemi wymienić należy dom księcia Leona Sapiehy, w którym się gromadzili ci z arystokracji, co się poczuwali do obowiązków polskich i redakcją „Dziennika mód paryskich“, czyli salon krawca Tomasza Kulczyckiego.

Ówczesna cenzura autryjacka była bardzo surową i tamowała w sposób nieubłagalny rozwój narodowej myśli. Wydawnictwo dziennika polskiego niezależnego, a poświęconego polityce było niemożliwem, myśl więc polska patryjotyczna przysłonić się musiała paryskiemi modami, ażeby mogła być w druku wyrażoną.

„Dziennik mód paryskich“ założony w 1840 r. przez wspomionego wyżej krawca Tomasza Kulczyckiego, ważną odegrał rolę w dziejach narodowego rozwoju w Galicji, w redakcji bowiem tego pisma zbierali się najzdolniejsi i najbardziej wpływowi literaci, wyznający zasady demokratyczne, ażeby wspólnemi siłami podnosić w duszach polski patryjotyzm i rozszerzać idee, oraz pojęcia postępowo-demokratyczne. Pod firmą Kulczyckiego pracowali August Bielowski, Józef Borkowski, Leszek Borkowski, Dominik Magnuszewski i Józef Dzierzkowski.

W narodzie naszym od roku 1831 zarysowały się bardzo wybitne stronnictwa arystokratyczne i demokratyczne. Oba były polskie, to jest zmierzały do niezależnego utrwalenia bytu narodu, oba stały na gruncie prawa przyrodzonego i historycznego, lecz gdy pierwsze chciało reformy społeczne przeprowadzić zwolna, drugie zniesienie stanów, zrównanie ich w obliczu prawa i braterstwo pomiędzy nimi, postanowiło dokonać szybko, drogą rewolucyjną.

Nie możemy się tu wdawać w bliższe określenie dwóch wielkich narodowych stronnictw. Walka była prowadzona pomiędzy niemi nawet na polu naukowo-literackiem namiętnie, częstokroć z bezwzględnością wielce przesadną. Była ona konieczną, chociaż mogła mniej ostro występować. Zrównanie bowiem stanów w obliczu prawa, zdemokratyzowanie polskiego społeczeństwa było przekazaniem dziejowem, było warunkiem uzupełnienia sił narodu, a więc konieczno-

ścią historyczną; dokonanem też zostało bez względu na przeszkody, kosztem niestety wielkich strat, ofiar i krwi rozlewu.

Pomiędzy redakcją „Dziennika mód paryskich“ a przewódcami demokratycznego związku, który z emigracji rozszerzył się po całej Polsce i całej rzec można Europie, zachodziły stosunki bliższej znajomości i wzajemnej pomocy. Posiedzenia redakcyjne w mieszkaniu Kulczyckiego, przybierały nieraz charakter politycznego posiedzenia, z którego myśli, jak promienie z ogniska przenikały w cienie niższych warstw społeczeństwa.

Jan Dobrzański wszedł do redakcji w 1845 roku i zajął w niej kierownicze stanowisko. Nadał „Dziennikowi mód paryskich“ lżejszy, więcej powieściowy charakter i przez to podniósł liczbę jego prenumeratorów.

Jakkolwiek „Dziennik“ mógł być bladem, tylko przez soczewkę cenzury przepuszczonem odbiciem poglądów demokratycznych, oddawał przecież wiernie myśl społecznego ruchu, jaki wśród groźnej ciszy wstrząsać począł naszym narodem.

Dobrzański przyswoił sobie jego dążenia i zasady. Program towarzystwa demokratycznego stał się jego programem, odtąd już stale działał jako demokrata.

W stosunku z przewódzcami ówczesnego ruchu wyrobił w sobie wszystkie te wady i przymioty, jakie tak mocno oznaczyły jego późniejsze działanie. Nawet sposób walczenia o zasady przejął od towarzystwa demokratycznego. Tę pochopność do surowej, a nawet przesadnej krytyki, jaką posiadał, jeszcze więcej w sobie rozwinął, tę łatwo rodzącą się podejrzliwość i skłonność do uogólniania zarzutów, jako też bezwzględność w sądzie, wspólną miał z całym obozem demokratycznym. Wspólną też z tym obozem posiada zasługę złamania tych wiekowych przegród, jakie z krzywdą narodowej sprawy i narodowej chwały, rozdzielały u nas ludność, na nieżyczliwe, a nawet nieprzyjazne sobie stany.

III.

W strasznej katastrofie kontrrewolucyjnej 1846 r., którą stłumiono powstanie demokratyczne, redaktorowie „Dziennika dla mód paryskich“ nie ulegli nieszczęściu. Los zachował ich dla niezmiernie ważnych wypadków 1848 — przygotowaniem których było działanie demokratyczne emigracji polskiej w Europie.

Gdy do Lwowa nadeszła wiadomość o rewolucji w Wiedniu i o zmianach w sposobie rządzenia państwem austryjackiem, ludność przywdziana w stroje narodowe, z radością opowiadając sobie o wypadkach w Wiedniu, przypięła kokardy polskie. Ruch się rozpoczął na ulicach, a lud począł się oglądać na znane z patryjotyzmu osoby, wyczekując od nich wskazówek co do dalszego działania.

Jedyną zorganizowaną grupą z pewną polityczną myślą była redakcja popularnego „Dziennika dla mód paryskich“. Do niej się więc lud zwrócił w tej nadziei, iż stamtąd wyjdzie hasło.

Tajemnie działające koła Związku demokratycznego, były wskutek katastrofy 1846 r. rozwiązane; uczestnicy i przewódzcy tych kół byli pobici lub powięzieni, mała tylko z nich liczba zostawała na wolności.

Oczywistem było, że ruch narodowy, jaki się pod tchnieniem rewolucyjnem z Paryża, Berlina i Wiednia zrywać począł, będzie dalszym ciągiem demokratycznych prądów, które przed dwoma laty zdołano zatrzymać, lecz nie potrafiono stłumić. Tych więc prądów przedstawiciele, redaktorowie „Dziennika dla mód“ i ci z uczestników tajemnych związków, którzy byli podówczas we Lwowie, zeszli się w mieszkaniu Tomasza Kulczyckiego na naradę. Skutkiem tych narad było wybranie komitetu 18. marca 1848 r. i postanowienie wysłania deputacji z adresem do tronu; zawierającym żądania narodu.

Do redakcji adresu należeli pomiędzy innymi Franciszek Smolka, Tomasz Rayski, Robert Hefern i Jan Dobrzański, który jako najruchliwszy i najśmielszy, stał się wnet duszą narodowego ruchu we Lwowie i rzeczywistym jego przewódzcą.

Z balkonu kamienicy T. Kulczyckiego przeczytał ludowi adres i wezwał go do podpisywania. Adres przyjęto i z nieopisanym zapałem podpisywać go zaczęli na ulicach, w sieniach i na schodach.

Adres zawierał rzeczywiste żądania narodu. Upomniał się bowiem o narodową administracją w Galicji i o Sejm, o liberalną ustawę municypalną, o gwardją narodową i wojsko polskie, o szkoły dla ludu i język wykładowy polski we wszystkich zakładach naukowych, o sądy przysięgłe, o z n i e s i e n i e p a ń s z c z y z n y, o u w ł a s z c z e n i e w ł o ś c i a n, o równości w obec prawa bez różnicy stanów i wyznania, o wolność druku, o wolność zgromadzeń i stowarzyszeń, o wolności osobistej zabezpieczenie, o powszechną amnestję i o potwierdzenie przez rząd komitetu.

Deputacja lwowska połączyła się z deputacją krakowską w Wiedniu i tam obie razem wręczyły cesarzowi adres 6. kwietnia pokryty ogromną ilością podpisów, wspólny od całej Galicji. Zawierał on wszystkie życzenia w pierwszym lwowskim adresie wyrażone z dodatkiem kilku innych, mianowicie proszono jeszcze o wydalenie niemieckich urzędników, którzy wiele złego krajowi zrobili, o utworzenie z pułków galicyjskich kadrów polskiego wojska i o powrót emigrantów. Adres galicyjski wyraził przy tem, iż nieodmienną nadzieją narodu i kresem jego życzeń jest odzyskanie niepodległości dla całej Polski.

Tymczasem, gdy deputacja umawiała się z ministrami w Wiedniu namiestnik cesarski we Lwowie Stadion pod naciskiem ludowego ruchu zniósł cenzurę, więźniów stanu uwolnił i gwardją narodową pozwolił we Lwowie formować.

Komitet był mu jednak solą w oku i ledwo deputacja w drogę wyruszyła, zniósł go rozkazem 21. marca. Był to pierwszy objaw reakcji. Następnie zajął się hr. Stadion wywoływaniem ruchu Rusinów, przeciwnego Polakom. Przebieg dalszy poruszonej przez niego fali jest znany.

Niepowstrzymał nią narodowego ruchu. Rósł on z dniem każdym, objął kraj cały, najsilniej występując we Lwowie, gdzie na jego czele stanął Jan Dobrzański.

(C. d. n.).

Czy ćwiczenia gimnastyczne mogą być szkodliwe?

napisał

Dr. Ż. Krówczyński.

W szeregu artykułów staraliśmy się wykazać dodatnie strony ćwiczeń gimnastycznych, a zupełnie zamilczeliśmy o ujemnych stronach. Dobro prawdy wymaga, abyśmy nie przypomnieli, że gimnastyka może być jakkolwiek wyjątkowo szkodliwą, a kiedy ona szkodę wyrządzić może zaraz przytoczymy. Na innem miejscu zaznaczyliśmy, że dla rozpoczęcia gimnastyki wymagamy odpowiedniego stopnia rozwoju fizycznego i duchowego, bo dziecię nierozwinięte fizycznie nie podoła pracy fizycznej, jaką ćwiczenia gimnastyczne za sobą pociągają, brak zaś rozwoju duchowego uniemożliwia wszelkie bardziej skomplikowane ruchy, wyklucza więc gimnastykę u dzieci. Jak u dzieci poniżej pewnego wieku, tak samo u starców o zwyrodnionym ustroju niemożliwą jest gimnastyka i może przynieść niepowetowaną szkodę. Pomijamy schorzałych starców nie szukających pokrzepienia w ćwiczeniach, a mamy na myśli pozornie zdrowych; o to i tym nigdy i nikt nie doradza ćwiczyć, kto wie o tem, że z wiekiem w rozmaitych narządach, przedewszystkiem zaś w układzie krwionośnym powstają zwyrodnienia wykluczające wszelkie wytężenia, które mogą sprowadzić ciężkie cierpienia serca i naczyń, a mianowicie udary czyli apopleksje. Nie wolno ćwiczyć w dojrzałym wieku i w okresie młodzieńczym tym, którzy są dotknięci rozmaitemi cierpieniami przewlekłemi (bo w okresie chorób ostrych gimnastykować nikt się nie waży), a tutaj mamy na myśli niektóre choroby płucne połączone ze skłonnością do krwiotoków, niektóre wady serca i naczyń jak tętniaki i żylaki, cierpienia nerwowe sprowadzające zawroty głowy i utratę przytomności, a wreszcie niektóre choroby przewodu pokarmowego, szczególnie zaś przepukliny. Znajomość tych faktów zmusza do oględzin lekarskich każdego nowo zaciężnego gimnastyka i w dobrze zorganizowanych Towarzystwach i szkołach gimnastycznych bez poprzednich oględzin lekarskich nikomu ćwiczyć nie wolno. One właśnie odpowiednio przeprowadzone dają gwarancję, że gimnastykujący nie ulegnie szkodzie i one tłumaczą nam, dlaczego tak mało nieszczęśliwych przypadków zdarza się w dobrze uorganizowanych szkołach gimnastyki.

Nieporównanie częściej wyrządza gimnastyka niepowetowane szkody, gdy nauka nieodpowiednio się odbywa, gdy ją udziela niewtajemniczony w tajniki nauki, bez znajomości fizjologji i pedagogji. Zło wynikające z przeciążenia lub nieumiarowego kształcenia, gdy nie przechodzi pewnej granicy daje się usunąć, zbytne wytężenia zaś sprowadzają nawet u najzdrowszych choroby naczyń i serca, a nawet apopleksje, wytężające lub nieumiejętne skakanie może być przyczyną przypuklin, wywichnień i złamań członków i kręgów, a ostatnie przeprowadzając zmiany chorobowe w rdzeniu mogą być przyczyną gwałtownej śmierci lub nie dającego się usunąć kalectwa. Nieodpowiedni nadzór lub brak jego zachęca szczególnie nierozważną młodzież do ryzykownych i połączonych z niebezpieczeństwem ćwiczeń, które umiejętna gimnastyka stanowczo wyklucza, bo ona nie ma na celu stwarzania skoczków i atletów, ale dąży do umiarowego wykształcenia i rozwoju całego organizmu, jakoteż jego poszczególnych części. Wytężające ćwiczenia szkodzą także przez to, iż niedozwalają się rozwijać odpowiednio systemowi nerwowemu i przygłuszają jego czynności, a znane spostrzeżenie, iż atleci nie grzeszą rozumem ani delikatnością uczuć jest najlepszym dowodem szkodliwości nieumiarowych ćwiczeń ciała.

Aby ćwiczenia ciała odpowiadały celowi muszą spełnić czworakie zadanie, a mianowicie pod względem fizycznym ma gimnastyka stworzyć siłę i piękne kształty ciała, sprowadzić równowagę w fizjologicznych czynnościach narządów, ułatwić ćwiczenie zmysłów, wzmocnić układ mięsny i kostny, ruchom nadać miękkość i zgrabność, cały ustrój zrobić odporniejszym i w zdrowiu czerstwem utrzymać. Pod względem umysłowym mają ćwiczenia fizyczne na celu przez utrzymanie równowagi znieść szkodliwy wpływ pracy umysłowej na system nerwowy, a odpowiednio prowadzone ćwiczenia fizyczne niewątpliwie odświeżają umysł i czynią go do pracy wrażliwszym i skłonniejszym. Nie małego znaczenia wreszcie jest wpływ pod względem moralnym. Ćwiczenia fizyczne wyrabiając siłę fizyczną stwarzają równocześnie moralną energię wypływającą z poczucia siły, przez nie nawyka się do posłuszeństwa i wyrugowuje skłonność do lenistwa, będącego źródłem wielu ułomności fizycznych i moralnych. Nakoniec gimnastyka pod względem społecznym spełnia ważne zadanie, a dając i podtrzymując zdrowie zapewnia i umożliwia spełnienie wszelkich obowiązków rodzinnych i społecznych, czyni to jednak powtarzamy wówczas, gdy jest umiejętnie i z znajomością rzeczy prowadzona, gdy odpowiada potrzebie organizmu, gdy o ile to być może uwzględnia indywidualne własności stroju.

Przechadzki i wycieczki
w celach pedagogiczno-dydaktycznych

napisał

Antoni Rink

nauczyciel w wielickiej szkole wydziałowej.

(Ciąg dalszy).

Jeżeli dzieci nie mają jasnych pojęć o najważniejszych postaciach i stosunkach z zakresu geografii fizycznej, wówczas ani nawet mowy nie może być o skutecznej, kształcącej ducha nauce geografii. „Błąd wielki popełniamy w nauce geografii, gdy z góry przypuszczamy w uczniach pojęcia geograficzne, których nie mają, a o których utworzeniu ani nawet nie myślimy. Nic więc dziwnego, że wskutek tego o zainteresowaniu nauką mowy być nie może“. (Scholz).

Wewnętrzne i konieczne połączenie wyobrażeń na podstawie ich treści, znaczy myśleć. Myślenie zaś tworzy pojęcia i łączy je w sądy i wnioski. Aby dziecko mogło tworzyć je, musi posiadać znaczny zasób wyobrażeń i poglądów. Przechadzki i wycieczki do-

starczają, jak już powiedzieliśmy, najlepszą ku temu sposobność. Tu też nabywają dzieci pierwszych pojęć geograficznych. Bez unaocznienia jest to niemożebnością. Mówimy z dziećmi o górach, a może góry nigdy nie widzieli, o rzekach, jeziorach, morzach, okrętach, a kto wie, czy widziały potok, staw, łódź.

Nie należy zapominać, że w dalszym ciągu nauki musi uczeń w myśli odbywać wędrówki po obcych krajach, wyobrazić sobie w myśli znaczne przestrzenie, przebiegać tysiące kilometrów, utworzyć obraz miast i stosunków etnograficznych, samotnych puszcz, olbrzymich lasów, uprzytomnić sobie wysokość gór, rozmiar i głębokość mórz i jezior. W nauce geografii astronomicznej musi uczeń opuścić ziemię i odbywać wycieczki po niebios przestworze. Potrzeba do wytworzenia sobie należytych obrazów niepomiernej fantazji, a psychologia poucza nas, że wyobrażenia i poglądy są podstawą i pierwiastkiem, z którego wytwarzają się obrazy twórczej wyobraźni. Uczeń wtedy jedynie zdoła zrozumieć i korzystać z późniejszej nauki, jeżeli z zapasu doświadczeń autopsją nabytych zdoła sobie wytworzyć odnośne analoga i typy dla obcych i odległych stosunków geograficznych.

Naukę geografii rozpoczynamy zatem od poglądowego poznania miejscowości i najbliższego otoczenia. Mapa, która służy do uzmysłowienia nauki geograficznej, nie może unaocznić najważniejszych postaci z zakresu geografii fizycznej na pierwszym stopniu nauki. Z tych znaków bez treści nie wyrobią sobie dzieci obrazu ojczyzny, a choćby nauczyciel wytłómaczył znaczenie tych znaków, toć przecież zbraknie odpowiedniego pojęcia. Dokąd dzieci nie zobaczą, jak powstaje mapa, tak długo jej nie zrozumią. Co dzieci widzą z punktu wzniesionego na swych przechadzkach, to kreślą z nauczycielem na piasku, a następnie odtwarzają przy pomocy nauczyciela w godzinie przeznaczonej na ćwiczenie kartograficzne. Z tych szkiców powstanie następnie mapa okolicy ojczystej.

Na przechadzkach w polu otwartem wskażą uczniowie, w której stronie świata wschodzi i zachodzi słońce, jaki ruch pozorny odbywa w rozmaitych porach roku; ćwiczy ich nauczyciel w dokładnem orjentowaniu się, każąc im oznaczać z rozmaitych stanowisk strony świata, kierunek biegu rzek i potoków, położenie względem siebie rozmaitych przedmiotów, gór, dróg, kolei żelaznych i t. p. Z położenia słońca oznaczają w przybliżeniu porę dnia (godzinę), prostując następnie sąd uczniów według zegaru, długość i stopniowy przyrost dnia na podstawie spostrzeżeń poczynionych podczas przechadzek w rozmaitych porach roku.

Sąsiedni potok lub rzeka podadzą sposobność do podania uczniom pojęcia źródła, ujścia, dorzecza, wodospadu, biegu dolnego, średniego, górnego, zalewu, delty, wydmy; staw do wytłómaczenia dzieciom jeziora, morza, zatoki, przylądka, przystani, cieśniny morskiej wyspy, półwyspu, portu, jeziora rzecznego i śródlądowego archipelagu, wybrzeża płaskiego, skalistego i t. p.

Fizyczne właściwości najbliższego otoczenia i sąsiedniej okolicy posłużą do utworzenia jasnego pojęcia niżu, płaszczyzny, równiny, kraju pagórkowatego, niziny, wybrzeża stromego, gromady i pasma górskiego.

Na pojedynczych wyniosłościach i pagórkach objaśni nauczyciel, co rozumiemy przez wał graniczny, czub, stożek, grzbiet górski, wierzch, parów, iglicę podwójną, kopicę, dział, gniazdo gór, rozdół, szczyt, płaski, dolinę podłużną i poprzeczną, wądół zasypany śniegiem, rozpadlinę, kotlinę, wulkan.

Z pogody i stanu powietrza poznaje uczeń klimat kraju rodzinnego, na przechadzkach wytłómaczy mu nauczyciel, co rozumiemy przez chmury pierzaste, pierzastowarstwowe, warstwowe, pierzastogromadne, gromadne i deszczowe.

Płody gospodarstwa, handlu i przemysłu najbliższej okolicy zapoznają ucznia z znaczeniem i różnicą rozmaitych produktów i podadzą materjał do zestawienia pierwszego obrazu kultury i cywilizacji.

Nauczyciel poucza dzieci tokiem heurystycznym; uczniowie opowiadają, co widzą, a nauczyciel pytaniami naprowadza ich, a następnie rzecz uzupełnia. Miasteczko rodzinne i wieś okoliczna zapozna nas z zajęciem wieśniaka i mieszczanina, posłuży za podstawę do utworzenia pojęcia o mieście powiatowem, stołecznem, twierdzy, miasta fabrycznego. Czem w małem zakresie miejscowy przełożony, tem w szerszem starosta, namiestnik, panujący książę, król lub cesarz. Przy tej sposobności poznają uczniowie w najogólniejszym zarysie społeczne urządzenia własnej ojczyzny, gdyż Ritter żąda słusznie, aby uczniowie dokładnie i wszechstronnie poznawali ustrój kraju własnego.

W celu pouczenia dzieci o rozlicznych stosunkach fizycznych, nauczyciel nie będzie wiódł je jedynie do miejsc słynnych z pięknych krajobrazów, lecz umyślnie zwiedzi z nimi okolice piaszczyste, nieurodzajne, bagniste, aby im dać pojęcia o pustyniach, oparzeliskach, stepach nieurodzajnych. Ciemne zarosłe miejsca w borze posłużyć mogą do objaśnienia uczniom olbrzymich lasów dziewiczych. Śnieżne krajobrazy w zimie podadzą wątku do przedstawienia im życia w krajach polarnych.

Wyjątkowo może nastąpić powrót z przechadzki po zachodzie słońca, gdy sklepienie nieba zajaśnieje światłem tysięcy gwiazd. Wówczas nauczyciel może uczniom dać wstępne wiadomości z geografii astronomicznej.

Nauczyciel przejdzie z uczniami najważniejsze ulice miasta rodzinnego, oznaczy najgłówniejsze place, gmachy publiczne i ich położenie, wskaże dokąd prowadzą gościńce, drogi, koleje żelazne i t. d. W ten sposób stopniowo nakreślą mapę kraju rodzinnego, a nauka pójdzie torem, jaki wskazał jej sławny Karol Ritter.

Dla nauki historji w ogóle z przechadzek i wycieczek również spływają pewne korzyści, chociaż nie są tak wielkiego znaczenia, jak dla nauki geografii. Naukę historji również należy oprzeć, gdy tylko możliwa, na szeregu wyobrażeń, poglądów i pojęć wziętych z bliższego otoczenia wychowanka. Słusznie powiada Wendt, że za wiele wymagamy od ucznia, jeżeli żądamy od niego, aby należycie zrozumiał prawodawstwo Solona i Lykurga i przeniósł się myślą w życie społeczne i polityczne Aten i Sparty, gdy

może nie zasłyszał o urządzeniu państw, o prawach, podatkach, stanach własnej ojczyzny. W błędzie jesteśmy również, gdy sądzimy, że uczniowie należycie zrozumieją wykład o igrzyskach olimpijskich, średniowiecznych turniejach, jeżeli nie mieli sposobności poznać zabaw ludowych okolicznego ludu.

(D. c. n.).

Zarys ćwiczeń na poręczach

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy).

5. Zwieszenie przewrotne (II), jeśli ze zwieszenia na rękach przodem (na- lub podchwytem) nogi wyprostowane po nad głowę w górę wzniesiemy, bądź o krzyżach skulonych (stopy blisko rąk), bądź o krzyżach wygiętych.

6. Zmiany zwieszeń w tem polegają, że z jednego zwieszenia bezpośrednio przechodzimy w drugie n. p.:

	ze zwieszenia	do zwieszenia	
a)	postawnego	postawnego	i na odwrót.
b)	„	leżącego	
c)	„	na przedudziach	
d)	„	przewrotnego	
e)	leżącego	leżącego	
f)	„	na przedudziach	
g)	„	przewrotnego	
h)	na przedudziach	na przedudziach	
i)	„	przewrotnego	
j)	przewrotnego	przewrotnego	

B) Pochody i poskoki w zwieszeniu grają na poręczach bardzo podrzędną rolę, znajdują swe właściwe zastosowanie w zwieszeniu na drabinie poziomej i skośnej. Nadmienimy tylko o pochodach i poskokach w zwieszeniach przewrotnych (II—III—IV), bądź na miejscu, bądź naprzód, bądź wstecz, a to dlatego, że takowych na innych przyrządach nie znajdujemy.

C) Wspierania.

Przez wspieranie rozumiemy przejście ze zwieszenia do podporu lub do siadu, zapomocą siły podpornej ramion, głową wprzód.

1. Ze zwieszenia na rękach przodem podchwytem:

a) ciągiem (IV), (t. j. statecznie zwolna) naprzemianrącz: do podporu o ramionach prostych, poczem o prostych.

b) wychwytem: z postawy w środku poręczy podskoczymy, obie nogi szybko w górę blisko rąk (jak do zwieszenia przewrotnego o krzyżach skulonych) wzniesiemy, niemi, wyciągając się w krzyżach, skośnie wprzód a do góry trącimy, a rękami się wspieramy:

do podporu na barkach przodem (III),
„ „ o ramionach ugiętych (III),
„ „ „ prostych (IV).

2. Ze zwieszeń leżących:

a) ze zwieszeń leżących przodem:

α) do podporu leżącego tyłem: ręce podchwytem, naprzemianrącz (IV), równorącz (V).

β) do podporu pobok przodem w środku poręczy (III), nim się wesprzemy, kładziemy obie ręce nachwytem na jedną poręcz.

γ) do podporu pobok zewnątrz poręczy (III), ręce nachwytem na poręczach.

b) ze zwieszeń leżących łukiem

α) ręce podchwytem: do podporu leżącego przodem: naprzemianrącz (II), równorącz (III), równorącz o prostych ramionach (IV), jednorącz (V).

β) ręce podchwytem: do podporu pobok przodem w środku poręczy (III), nim się wesprzemy, kładziemy obie ręce nachwytem na jedną poręcz.

γ) ręce nachwytem: do podporu pobok przodem zewnątrz poręczy (III).

c) ze zwieszenia leżącego tyłem, ręce nachwytem do podporu pobok zewnątrz poręczy (III). W zwieszeniu tem, opuszczamy jedną ręką poręcz, a obracając się przodem, a zewnątrz do poręczy, kładziemy takową obok drugiej, poczem się wspieramy.

3. Ze zwieszeń na przedudziach: ręce podchwytem:

Z rozlicznych zwieszeń na przedudziach, przechodzimy za pomocą wspierania się ramionami, bądź naprzemianrącz, bądź równorącz, bądź ciągiem, bądź zamachem do siadu, względnie do podporu na poręczach (II—III—IV).

D) Wymyki.

Przez wymyk rozumiemy przejście ze zwieszenia do podporu lub do siadu, zapomocą siły skurczającej ramion, nogami wprzód.

1. Wymyk przodem (II) do siadu rozkrocznego. Z postawy lub ze zwieszenia podnosimy obie nogi w górę a do tyłu, aż po nad poręcze, a rozkroczywszy takowe, obejmujemy poręcze ze spodu łydkami i piętami, poczem ręce puszczamy, wyginając się w krzyżach, tułów wznosimy w górę, aż się ockniemy w siadzie rozkrocznym na poręczach.

2. Wymyk tyłem (II) do siadu zewnątrz poręczy. Z postawy lub ze zwieszenia wznosimy obie nogi w górę, a ponad jedną poręcz przewieszamy się w krzyżach, a gdy poczujemy, że nogi przeważają tułów, przechodzimy do siadu zewnątrz poręczy.

E) Woltyże.

1. Przewrot wstecz z postawy do postawy (I), lub ze zwieszenia i do zwieszenia (II).

2. Przewrot wprzód: jak powyżej (I—II).

F) Wytrzymania.

1. Poziomka nóg: jednonóż (I), obunóż (II), obunóż ze zwrotem tułowia (III), w zwieszeniu na rękach przodem.

2. Waga tyłem (IV) w zwieszeniu na rękach tyłem.

3. „ przodem (IV) „ „ „ przodem.

Przy wadze utrzymujemy całe ciało wyprostowane równolegle do ziemi.

b) na końcu poręczy:

A) Wspierania:

1. Ze zwieszenia na rękach przodem: do podporu poprzek:

a) rzutem t. j. szybko: naprzemianrącz (II), równorącz (III).

b) ciągiem t. j. zwolna: naprzemianrącz (III), równorącz (IV).

c) wychwytem: do podporu o ugiętych (III), o prostych ramionach (IV).

2. Ze zwieszeń na przedudziach, zupełnie tak samo wykonujemy jak w środku poręczy, i to łatwiej.

B) Wymyki.

1. Wymyk (t. j. szybko) przodem: Z postawy tyłem obróceni do poręczy, też ze zwieszenia: do siadu rozkrocznego (II), do podporu leżącego przodem (III), do podporu (IV).

2. Wyciąg t. j. zwolna) przodem: Ze zwieszenia na rękach przodem, obróceni tyłem do poręczy, do podporu leżącego (III), do podporu (IV).

c) z boku poręczy.

A) Zwieszenia.

1. Zwieszenie leżące przodem (I - II), o ramionach prostych lub ugiętych, oburącz lub jednorącz. Ręce na tylnej poręczy nachwytem lub podchwytem, nogi zapiętkami zwieszone na przedniej poręczy.

2. Zwieszenie leżące tyłem (gniazdo) (I—II). Z postawy tyłem do boku poręczy, zwieszamy się rękami: nachwytem lub podchwytem, poczem zapomocą przewrotu przewlekając nogi pomiędzy ramionami, zawieszamy się stopami na drugiej poręczy, wyginając się w krzyżach.

3. Zwieszenie na przedudziach (I—II): ręce nachwytem lub podchwytem, oburącz lub jednorącz, o ramionach prostych lub ugiętych na tylnej poręczy; nogi zwieszone w przedudziach, obunóż lub jednonóż na przedniej poręczy.

B) Wspierania.

1. Ze zwieszenia na rękach przodem; nachwytem na tylnej poręczy:

a) wychwyt zapomocą odtrącenia się stopami od przedniej poręczy (III). do podporu pobok przodem zewnątrz poręczy.

b) wychwyt nie odtrącając się stopami (IV).

2. Ze zwieszenia leżącego tyłem, ręce podchwytem, do podporu o ramionach ugiętych: wspieranie ciągiem: naprzemianrącz (III), równorącz (IV).

3. Ze zwieszenia przodem; dwuchwytem; do podporu leżącego przodem (III). W prawo wykonywamy w następujący sposób: Chwytając tylną poręcz, lewą podchwytem, prawą nachwytem, wznosimy obie nogi do prawej strony, środkiem poręczy ponad nie, a zwracając się tułowiem w prawo, nogi rozkraczając krzyżujemy, zawieszamy się prawą stopą na przedniej, lewą na tylnej poręczy, poczem obracając się dalej tułowiem wprawo wspieramy się do podporu leżącego przodem na poręczach.

C) Wymyki

1. Wymyk przodem: ze zwieszania lub postawy, tyłem zwróceni do boku poręczy, nachwytem (III) lub podchwytem (II): do podporu leżącego przodem pobok.

2. Wymyk tyłem: ze zwieszenia na rękach przodem na tylnej poręczy.

a) ponad tylną poręcz (III) do podporu leżącego tyłem pobok.

b) ponad przednią poręcz (II) do podporu tyłem zewnątrz poręczy.

c) wolny (III) t. j. bez pomocy rąk: po uskutecznionym przewleku nogami w zwieszeniu na rękach na tylnej poręczy, zwieszamy się na przedudziach podkładając równocześnie stopy po pod przednią poręcz, poczem ręce puszczamy, a tylko zapomocą wznoszenia się tułowiem w górę, przechodzimy do siadu w środku poręczy. (C. d. n).

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł" lwowski.

W miesiącu listopadzie przystąpili jako członkowie czynni pp.:

1. Ludwik Bereżyński, urzędnik krak. Tow. wzaj. ubezp. 2. Edward Biernacki, słuchacz politechniki. 3. Andrzej Broniewski, c. k. nadleśniczy. 4. Wiktor Budzyński, politechnik. 5. Roman Dzieślewski, ukończony technik. 6. Maksymilian Gans, prywatyzujący. 7. Antoni Enders, kupiec. 8. Leopold Gutter, pomocnik handlowy. 9. Artur Hanke, urzędnik Banku krajowego. 10. Rudolf Ilasiewicz, kandydat notaryalny. 11. Mieczysław Kowalski, urzędnik Banku krajowego. 12. Stanisław Korytko, akademik. 13. Artur Krzysztofowicz, prawnik. 14. Wacław Kwiatkowski, prawnik. 15. Franciszek Klaus, sekretarz kolei Karola Ludwika. 16. Hr. Aleksander Komorowski, praktykant konceptowy Namiestnictwa. 17. Józef Morawiecki, słuchacz praw. 18. Michał Morawiecki, politechnik. 18. Adam Mordyniewicz, politechnik. 20. Dr. Roman Pilat, profesor uniwersytetu. 21. Dr. Władysław Pilat, koncypient prokuratorji skarbu. 22. Hr. Artur Potocki, właściciel dóbr. 23. Teofil Porzycki, inżynier. 24. Emil Polturak, kandydat adwokatury. 25. Ludwik Senetelski, nauczyciel. 26. Stanisław Skracha, prawnik. 27. Jan Trzaska, praktykant konceptowy Dyrekcji skarbu. 28. Józef Wysocki inżynier.

Jako członkowie wspierający pp.:

1. Ryszard Janicki, właściciel dóbr. 2. Spirydion Iwanowski, radca sądu kraj. w Samborze. 3) Edmund Duniewicz, radca sądu kraj. 4. Dr. Stanisław Krzyżanowski, adwokat kraj. 5. Józefa Maszkowska, żona profesora 6. Dawid Schönfeld, właściciel dóbr. 7. Dr. Tadeusz Wojciechowski, profesor uniwersytetu. 8. Rozalia Buber, właścielka dóbr. 9. Roman Żelazowski, artysta dramatyczny.

Poważna ta liczba świadczy wymownie, że idea Sokoła zyskuje coraz więcej zwolenników w naszem społeczeństwie, a Towarzystwo doznaje ze wszech stron poparcia. P. Marszałkiewiczowa oświadczyła gotowość zajęcia się sprawieniem sztandaru względnie wykończeniem istniejącego, znany zaś zaszczytnie rzeźbiarz p. Barącz ofiarował artystycznie wykonanego Sokoła olbrzymich rozmiarów, który umieszczony w sali ćwiczeń będzie stanowił prawdziwą jej ozdobę.

Przedstawienia amatorskie i koncerta muzyk wojskowych urządzane w niedzielę i święta przez komitet zabawowy, który z uznania godną energią tem się zajmuje wyrobiły sobie sympatją publiczności, która chętnie na nie przybywa i tym sposobem przyczynia się do poparcia celów Towarzystwa. Dla komitetu zabawowego uchwalił Wydział regulamin.

Najważniejszą sprawę stanowi jednak wyjazd kierującego nauczyciela p. Durskiego do Krakowa. Wydział Sokoła krakowskiego odniósł się do tutejszego Wydziału z prośbą o udzielenie p. Durskiemu urlopu, aby ten mógł przybyć do Krakowa na czas jakiś, zająć się organizacją grona nauczycielskiego i przygotowaniem do egzaminu rządowego kandydata, który później objąłby naczelne kierownictwo. Wydział też na posiedzeniu z d. 27. z. m. przychylił się do tego życzenia, udzielił p. Durskiemu urlop na miesiąc grudzień.

Dnia 30. z. m. odjechał p. Durski, żegnany przez liczne grono członków, a na czas jego nieobecności objął naczelne kierownictwo jego zastępca p. Edmund Cenar.

„Sokoł" rzeszowski dn. 8. listopada 1886.

Walne Zgromadzenie członków rzeszowskiego Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł" odbyło się w niedzielę dnia 7. b. m. w sali Towarzystwa kasynowego. Po zagajeniu posiedzenia przez Dra Zbyszewskiego, który wykazał w krótkości znaczenie i potrzebę „Sokoła", oraz jego genezę, przystąpiono do wyboru prezesa, tegoż zastępcy. siedmiu członków Wydziału i 2 zastępców. Prezesem jednogłośnie wybrano Dra Wiktora Zbyszewskiego; wybór zastępcy prezesa i członków Wydziału, oraz zastępców, uskuteczniono za pomocą kartek.

Zastępcą prezesa został wybrany prof. gimnaz. p. Tomasz Tokarski. do Wydziału weszli pp.: Władysław Mianowski, Dr. Juliusz Bandrowski, Jan Kanty Steczkowski, Antoni Bieńkowski, Ignacy Wurm, Henryk Czerny i Karol Nowak; na zastępców wydziałowych wybrano pp.: Tytusa Lopatynera i Tadeusza Stanisza. — Do komisji rewizyjnej wybrano pp.: Dra Koppla i Arwaya.

Z porządku dziennego przystąpiono do sprawy ustanowienia wysokości miesięcznych wkładek członków zwyczajnych. Po długiej dyskusji uchwalono, że wkładka miesięcza członków zwyczajnych wynosić ma 50 ct. Wnioski członków: aby w zakres czynności „Sokoła" przyjęto także naukę tańców, aby wnieść odezwę do dyrekcji szkół tutejszych o poparcie Towarzystwa przez zalecanie uczniom nauki gimnastyki, aby wkładki ściągnąć od członków już za czas od 1. listopada b. r. i wnieść prośby do tutejszych instytucyj finansowych o materjalne poparcie Towarzystwa przy zamknięciu rachunków r. b. — przekazano Wydziałowi do załatwienia.

Towarzystwo liczy dotąd 41 członków. Nauki gimnastyki udzielać będzie p. Mianowski, a pomoc swą przyrzekł chętnie p. Tokarski. Ćwiczenia odbywać się będą dwa razy na tydzień wieczorem.

Po walnem Zgromadzeniu odbył Wydział zaraz posiedzenie, na którem załatwiono sprawy co naglejsze, a na wniosek p. Nowaka postanowiono prenumerować organ Sokoła „Przewodnik gimnastyczny". Dotychczasowe próby ćwiczeń gimnatycznych odbywały się za łaskawem zezwoleniem dyrekcji seminarjum nauczycielskiego w sali gimnastycznej tegoż zakładu.

Urywki hygieniczne.

Ciepłota potraw i napoi. Niejednokrotnie gardło, przełyk a dalej i żołądek, nie mówiąc już wcale o zębach, ucierpieć może wskutek naszej nieoględności w przyjmowaniu pokarmów i napoi, gdy te nie są należycie ostudzone lub zbyt zimne. Nie tylko zbyt niska temperatura n. p. zimne piwo, zimna woda, lody, mrożone potrawy stają się przyczyną częstych chorób, ale również i zbyt wysokie ciepłoty napoi i pokarmów, wywołują w ustroju naszym następstwa, które niejednemu ciężko odpokutować przychodzi.

Wielkiej jest więc wagi przestrzeganie umiarkowania w jednym i w drugim kierunku, a lubo uważamy to za rzecz śmieszną i przesadną, gdy kto z powodu zbytniej gorliwości, ciepłomierzem reguluje sobie ciepłotę pokarmów i napoi, zanim się do nich zabierze, to jednak nie zawadzi pewnych trzymać się przytem zasad.

Ważną tą kwestją zajmował się dr. Spät (w „Archiv für Hygiene"), który na sobie i wielu członkach licznej swej familii doświadczał, jakie są najwyższe stopnie ciepłoty, które przy spożywaniu pokarmów znieść można i wypośrodkował, że płyny jeszcze przy temperaturze 50° C. w większych ilościach mogą być połykane bez sprawiania bólu, w mniejszych zaś ilościach, po łyżeczce, nawet przy 55 stopniach. Płyny o 60° C. sprawiają uczucie palenia, autor spożywał jednakże bez szkody polewki przy tej ciepłocie, a herbatę w drobnych ilościach nawet przy 70° C.

Potrawy żuć można przy 55° C., wyższe temperatury potraw sprawiają palenie.

Używanie zbyt gorących napoi i potraw, pociąga za sobą liczne przykre następstwa, pomiędzy któremi wyliczamy: obniżenie smaku, niedostateczne zaopatrzenie w ślinę potraw dla zbyt krótkiego ich pobytu w ustach, uszkodzenie emalii zębów, a niekiedy obniżenie działania kiśniejącego (fermentacyjnego) soków trawiących w przewodzie pokarmowym.

Autor robił ciekawe doświadczenia na zwierzętach podając n. p. królikom zapomocą cewnika płyny rozmaicie ciepłe i znalazł, że podczas gdy ciepłota 55° C wywoływała przekrwienie i nieżyt błony śluzowej żołądka, przy 60° C. powstawały wrzody, którym nie można było, gdy jeszcze cieplejsze płyny wlewano, zapobiedz następnem wpuszczaniem zimnej wody; przy 70 zaś stopniach C. powstało zapalenie żołądka z surowiczem nacieczeniem, a ciepłoty 75—80° wynoszące, niszczyły zupełnie ściany żołądka. *(Zdrowie) Dr. B. Wicherkiewicz.*

Wnioski Akademji medycznej w Paryżu o napojach alkoholicznych. Na wniosek T Roussel'a Akademja medyczna w Paryża wysadziła komisję do zbadania kwestji alkoholizmu oraz produkcji napojów wyskokowych. Opinja komisji w pomienionym przedmiocie sformowana na jednem z ostatnich posiedzeń Akademji przez sprawozdawcę komisji Dra Rochard'a w streszczeniu przedstawia się tak:

1. Akademja, rozumując ze stanowiska czysto hygienicznego, uznaje alkoholizację win za szkodliwą.

2. Akademja uważa za rzecz potrzebną, aby rząd powziął środki jak najsurowsze w celu niedopuszczenia do Francji transportu win zaprawianych spirytusem.

3. Uznaje ona również iż minimum zawartości alkoholu, po za którym ma być nałożony podatek specjalny na wina, należy zniżyć z 15 na 12%.

4. Wychodząc z zasady, że wódki i likiery o tyle są niebezpieczniejsze o ile więcéj zawierają alkoholów postronnych, mniema, iż do fabrykacji wódek i likierów nie powinna być używaną okowita zawierająca więcej niż 10% tych wyskoków.

5. Akademia uważa za rzecz niezbędną, aby władze odpowiednie zmniejszyły ilość szynków oraz zastosowywały jak najściślej prawa o pijaństwie.

(Journal d'hygiène 22. lipca r. b.).

W ogłoszeniach cesarsko-niemieckiego urzędu zdrowia znajdują bardzo ważne podania co do cyfry urodzin i śmiertelności w rozmaitych państwach, z których łatwo wyciągnąć wnioski co do wzrostu ludności. I tak w państwie niemieckim w r. 1883 wynosiła śmiertelność 26·1 na 1.000, a cyfra urodzin 34 na 1.000. w Anglji w r. 1882 cyfra śmiertelności 19·6 na 1.000, a urodzin 33·7 z czego wypływa przybytek 372.360, we Francji w tymże samym roku zawarto tylko 280 460 małżeństw, urodzin było 935.566, a więc około 25 na 1.000, a przypadków śmierci było 838.539 czyli około 22 na 1.000, a porównując z poprzedniemi latami mniej zawarto małżeństw we Francji i mniej było urodzin, a przybyło więcej przypadków śmierci.

Oddawna stwierdzono, że lud w górach mieszkający znacznie rzadziej zapada na suchoty płucne i gruźlicę, aniżeli mieszkańce nizin, a bliższe badania stwierdziły, że w pewnej wysokości ponad poziom morza suchoty i gruźlica nie pojawiają się chyba wyjątkowo. Dr. Adam zajmujący się szczegółowo stacjami klimatycznemi Szląska podaje, że w okolicach górskich tego kraju wzniesionych nad 500 metr. nad poziom morza nie istnieje gruźlica i suchoty, a właściwie do rzadkości należy, a jako przyczynę tego zjawiska uważa nie rozcieńczone powietrze, ale jego czystość, zawartość ozonu i suchy a przepuszczający grunt. Cyfry podane przez tego autora, wykazujące, że śmiertelność z powyżej przytoczonych chorób jest bardzo niska. w ostatnich 50 latach wynosiła bowiem 0·64 – 1·08 na tysiąc są najlepszem świadectwem słuszności jego twierdzeń, a dodajmy do tego, że lud górski często jest bardzo ubogi, źle się odżywia i źle mieszka, a więc żyje w warunkach ułatwiających w nizinach powstanie i rozwój suchot i gruźlicy.

Wpływ ozonu na cholerę. Onimus stwierdził, że w okresie w którym cholera w Paryżu i Marsylji najmocniej grasowała, ilość ozonu w powietrzu była najniższa. Niewyciągając z tego faktu stanowczego wniosku przypuszcza, że brak ozonu sprzyja rozwojowi cholery, a przypuszczenie to jest prawdopodobne, jak niedawno bowiem Fischer stwierdził, ozon powstrzymuje wzrost najniższych ustrojów i osłabia ich szkodliwe działanie, chociaż nie posiada własności desinfekcyjnych.

Fodor w odczycie o warunkach długiego życia na podstawie dat statystycznych wygłasza zdanie, że u rozmaitych narodów w wyższych klasach społeczeństwa są one ważne. Z zestawień tego badacza wynika, że króciej żyją członkowie wyższych warstw, w Węgrzech średnio bowiem dosięgają 59·3 lat, dłużej w Austrji, gdzie dosięgają średnio 65·1 lat, jeszcze dłużej w Niemczech, bo średnia długość życia wynosi 68·1, najdłużej zaś w Anglii, bo średnia wynosi 70·1 lat. Stąd też wynika, że mniej osób przekracza rok 60 życia w Węgrzech, a mianowicie 19%, w Niemczech 23·1%, w Anglii 38·3%. To samo dotyczy kobiet tych narodów, a średnia długość życia kobiet w Węgrzech wynosi 63·7 lat, w Austrji 62·6, w Niemczech 68·5, w Anglji 73·1, Przyczyną krótkiego życia jest nieodpowiednie odżywienie, nieracjonalny sposób życia, niewygody, troski, zbytne natężenie ciała lub ducha, do długiego życia przyczynia się umiarkowane życie, dobre odżywienie, zdrowe mieszkanie, czystość, wygody i co ważna bardzo dyspozycja do długiego życia odziedziczona po rodzicach.

KRONIKA.

Sprostowanie. W nr. 11. „Przewodnika", str. 88 wiersz 13 od góry wydrukowano zamiast „szkodliwe" „ścisłe".

„Pogoń Tarnowska" z dnia 24. października b. r. donosząc o zawiązaniu się chóru w Sokole tarnowskim pisze jak następuje:

Śpiew rozwija nietylko mieśnie narządu głosowego, lecz przez głębsze, pełniejsze i dokładniejsze oddychanie wpływa na stan zdrowia całego ustroju, a szczególnie na układ nerwowy i stan umysłu.

Dr. Lewy hygienista, przyznaje, że wstrzymanie się od mówienia sprowadza osłabienie czynności trawienia, a przeciwnie ćwicząc się w śpiewie oddziaływamy na przyrząd oddechowy t. j. płuca, które podlegając różnym ciężkim cierpieniom jak gruźlicy lub suchotom potrzebują bardzo wzmocnienia.

Śpiew jako ćwiczenie mięśniowe narządu oddechowego w miarę i umiejętnie prowadzone, nietylko, że nie osłabia i nie zrywa płuc, jak to dawniej utrzymywano, ale przeciwnie jest dobrą i korzystną gimnastyką hygieniczną dla płuc, które odbywając swe czynności prawidłowe, oddziaływują zawsze znakomicie na ogólny stan zdrowia.

Jeżeli śpiew jest gimnastyką, powinni wszyscy Sokoli takowy uprawiać jako dalszy ciąg ćwiczeń gimnastycznych.

Dokładna statystyka śmiertelności mężczyzn, zajmujących się różnemi zawodami, opracowana została ostatnimi czasy w Anglji. Według zebranych danych najmniejsza śmiertelność panuje pośród księży, których w Anglji i Walji na 1.000 zmarło od roku 1870—1882 przeciętnie rocznie tylko 8·60 w wieku od 25—65 lat; dalej następują ogrodnicy z 9·27, jak również rolnicy i hodowcy bydła z 9·76 w wieku od lat 25—65 na 1.000; śmiertelność wyrobników wiejskich wynosi 10·84, robotników w fabrykach papieru oraz wyrobów pończoszniczych 11·69, nauczycieli i pedagogów 11·12, stelmachów 11·09, handlarzy węgli 11·93, rybaków 12·33, cieśli i stolarzy 12·69, księgarzy 12·73 i górników w kopalniach żelaza 12·90. Z innych zawodów największa śmiertelność, bo 34·11 panuje pośród kelnerów i służących w hotelach i restauracjach i pośród robotników w Londynie 31·25. Na 1.000 adwokatów i prokuratorów umiera rocznie 14·03, na tyleż lekarzy zaś 17·36. W innych zawodach śmiertelność waha się między 12 a 20 procent.

Wyjazd p. Durskiego. Z powodu wyjazdu p. Durskiego, nauczyciela kierującego do Krakowa na miesiąc Grudzień podzielili się kierownictwem pp. Cenar i Tyblewicz.

Czytelnia i biblioteka. Z przyjemnością zaznaczyć wypada, że dzięki ofiarności członków biblioteka naszego Towarzystwa wzrasta z każdym dniem, liczy ona obecnie ogółem 400 dzieł, a między temi oprócz powieści najznakomitszych naszych pisarzy znajdują się cenne dzieła naukowe. Ruch w czytelni jest znaczny, a wieczorki towarzyskie co sobotę się odbywające mają licznych zwolenników.

Sokoł w Krakowie. W korespondencji „Kurjera Lwowskiego" czytamy: „Sokoł" (krakowski) dzielne chociaż młode stowarzyszenie krząta się gorliwie pod przewodnictwem p. Stycznia, około usłania sobie własnego gniazda. Właśnie trwa subskrypcja na pożyczkę, zaciąganą na wystawienie domu „Sokoła". Podpisy idą dobrze. a wymagana kwota 12.000 zł. niezawodnie pokrytą zostanie. Z naszej strony jako Sokoły życzymy naszym braciom najlepszego powodzenia i wyrażamy przekonanie, że z chwilą posiadania własnego domu Sokoł krakowski jeszcze raźniej rozwijać się będzie, co daj Boże, aby jak najszybciej nastąpiło.

Sokoł w Brodach. Dzięki usiłowaniom p. Wyszyńskiego, powstaje w Brodach filja naszego Towarzystwa. Szczęść Boże uczciwym usiłowaniom.

Klub cyklistów we Lwowie. Za przykładem Krakowa zawiązuje się we Lwowie klub cyklistów, za inicjatywą p. Jana hr. Drohojowskiego, sekretarza Banku krajowego i członka Towarzystwa Sokoła lwowskiego.

Szwajcarja. W Bernie obchodzono uroczyście dnia 2. października b. r. 50 letni jubileusz pracy w zawodzie nauczycielskim jako gimnastyka, jubilatem był Nigyelez, inspektor gimnastyki, wielce zasłużony w sprawie rozwoju gimnastyki w Szwajcarji, a w uczczeniu jego brali udział nietylko nauczyciele gimnastyki, ale wszystkie Towarzystwa gimnastyczne i rząd.

Portugalja. Za inicjatywą prof. dr. Lanzeta, odbędzie się w stolicy Portugalji zjazd wszystkich nauczycieli gimnastyki i uroczysty festyn, w którym wszystkie Towarzystwa całego kraju wezmą udział.

Od administracji.

Szanownych prenumeratorów upraszamy o wczesne nadsyłanie przedpłaty — w tym celu dołączamy do numeru dzisiejszego przekazy pocztowe.

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ".